

Déroulement d'une épreuve de Traking

Définition

Le Traking est un sport ou il faut crapahuter à pied, dans le but de parcourir un itinéraire avec deux tours d'une boucle (12 à 17 km ou entre 3 h et 4 h par tour) fortement accidenté en pleine nature à réaliser dans un délai déterminé du jour et de nuit, entre coupé de spéciales chronométrées. Les départs sont donnés par 3 coureurs toutes les minutes.

Publication

La manifestation se déroulera conformément au règlement fixé par la Fédération Française de Traking.

Organisateur

ALP organisation promoteur exclusif des courses de TRAKING pour l'Europe.

Inscription

Les inscriptions doivent être rédigées sur le formulaire officiel d'engagement a téléchargé (www.alporganisation.fr) qui doit être retourné au secrétariat de l'organisateur
ALP organisation 11 rue de la laine 48100 Marvejols
Avec le règlement a l'ordre de « alp organisation »

EXPERT et OPEN 20€ et JEUNES – 18ans 15€

« L'inscription + la location puce de chronométrage + l'assurance individuelle + un cadeaux + le ravitaillement de l'arrivée »

Catégories admises

Catégorie :	Junior H/F -18ans	: 1 tour (1 de jour)
	OPEN H/F +de 18 ans	: 1 tour (1 de jour)
	Expert H/F +de 18ans	: 2 tours (1 de jour + 1 de nuit)

Le nombre de coureurs admis à prendre le départ ne devra pas être supérieur à 25 participants par kilomètre de circuit, avec un maximum de 500 partants.

Le contrôle administratif le samedi matin entre 8 h heure a 14 heures lors de l'enregistrement administratif, le coureur devra présenter son bulletin d'inscription d'une licence sportive ou d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique au sport de compétition et d'une autorisation parentale pour les mineurs.

Pour les coureurs devront présenter un gilet fluo, une lampe et un sifflet qui sera obligatoire pour le 2eme tour



En contrepartie, l'organisateur donnera un dossier comprenant :
-le dossard
-le plan du circuit
-la feuille de route comprenant les précisions suivantes :

Le kilométrage, **(13,500 KM avec 1900m de dénivelé cumulé)**
L'emplacement des spéciales, (***Il est fortement conseillé de faire un repérage)***
L'heure de départ, **(à partir de 15h00)**
Le temps alloué pour faire le tour **(3H15)**
Le temps alloué entre chaque spéciale **(réalisé par nos ouvreurs à faible allure à titre indicatif)**

DEPART	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5	ARRIVEE	
00,00,00	3 Minutes	50 Minutes	45 Minutes	55 Minutes	40 Minutes	3 Minutes	3H 15

Début de la course
Le samedi début après-midi à partir de 15h00, le coureur sera appelé par ordre de (N°) 5 minutes avant sont départ et pourra pénétrer dans le parc fermé ou il lui sera remis son badge qui servira pour le chronométrage des spéciales et le pointage a la fin de chaque tour.

Départ
Les départs seront donnés toutes les minutes par vague de 3 coureurs. Sous l'arche de départ.

Le coureur recevra le signal de départ à l'heure exacte qui est prévu pour chacun d'entre eux. (Une fois le signal donné le coureur devra pointer son badge dans la badgeuse)

Itinéraire
Le coureur devra suivre l'itinéraire fléché en respectant la signalisation mise en place par l'organisateur. Il est interdit de quitter l'itinéraire pour quelque raison que ce soit.
Le coureur pourra adapter son allure pour arriver au différent spécial dans les délais prévus par l'organisateur (qui sont réalisé a faible vitesse par l'ouvreur) mais il ne faut pas pointer en retard au contrôle horaire d'arrivée sous faute de pénalité. (Une minute de pénalité par minute de retard)

(la subtilité du Traking n'est pas courir comme un lièvre, mais de garder une moyenne sur les tronçons de liaisons pour garder suffisamment de réserves pour effectuer les spéciales le plus rapidement possible)



Explication sur les spéciales
Les spéciales sont aux nombres 5 par tour réparti sur le parcours. Le départ de chaque spéciale est donné individuellement ou en groupe de 3

SP1 : Banderoles. SP2 : sentier. SP3 : Hors piste. SP4 : Cote. SP5 : banderoles en Groupe de 3

(Il est fortement conseillé de faire un repérage des spéciales et nous préconisons le port du casque)

Arrive à une spéciale un drapeau rouge signalera, le départ, où sera installée la badgeuse de chronométrage. Le coureur devra impérativement pointer son badge de chronométrage dans la badgeuse qui il donnera le signal du départ et déclenchera le chromo. Le coureur devra parcourir la spéciale le plus rapidement possible ou une autre badgeuse sera installé à la fin de la spéciale ou le coureur devra impérativement pointer sont badge de chronométrage qui il arrêtera le chrono matérialisé par un drapeau rouge.



Exemple de badgeuse utilisée pour le pointage au CH et pour le Chronométrage des spéciales. Le coureur devra effectuer lui mène son pointage, en passant son badge dans le lecteur pour enregistrer son passage.

<u>Le ravitaillement</u> :
Il n'y aura pas de ravitaillement sur le parcours, le coureur devra prévoir de transporter son ravitaillement par ses propres moyens. Pour le coureur qui réalisera deux tours, il y aura un parc coureur à la fin du tour ou il pourra garer sa voiture ou avoir une aide extérieure pour prendre du ravitaillement pour effectuer le tour suivant.

<u>Pour info</u> :
Liste de matériel conseillé: un casque + une tenue de course à pied short + maillot + chaussette haute + chaussure du type trail + petit sac a dos avec poche a eau + prévoir son ravitaillement pour un tour + bâtons + une montre ou un chronomètre pour gérait la vitesse de progression sur le parcours + prévoir une tenue de pluie ou de rechange. Prévoir un gilet fluo et une lampe pour le 2eme tour

<u>Le classement final</u> se fera sur le total de temps des spéciales des deux tours de l'addition des pénalités et la vérification du carton des points de passage.

Un Classement se fera aussi pour les coureurs que ne se seront pas qualifier pour le deuxième tour.


TRAKING